



Тверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
07.07.2021

**МЕНЮ**  
8 июля 2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	124,86	156,08
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	8	10	24	30
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Итого за завтрак	353	415	364,46	434,78
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	140	178	223,16	280,54
	Салат из свежих овощей	30	53	34,18	60,38
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	470	611	454,01	588
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	117	125	130,35	139,26
	Картофель отварной	100	100	121,64	121,64
	Хлеб пшеничный	30	41	60	82
	Фрукты	40	50	14,8	18,5
	Чай с сахаром	150	180	46,8	52
Итого за полдник	407	455	373,59	413,4	
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	200	250	275	323
Всего за день				1503,06	1805

*С. А. Осипенко*